

貧血予防のワンディッシュ！ 牛肉と枝豆のガーリックライス



<材料：2人分>

牛もも赤肉(ステーキ用)	160 g	酒	大さじ 1
塩・胡椒	適量	冷凍枝豆(正味)	60 g
オリーブ油	小さじ 2	サニーレタス	4枚
スライスにんにく	1かけ	【調味料】	
刻みパセリ	20 g	濃口醤油	小さじ 1
ご飯	300 g	塩	1 g
		粗びき胡椒	適量

<栄養価：1人分>

エネルギー：467 kcal たんぱく質：25.5 g 脂質：10.6 g 炭水化物：63.0 g 鉄：4.7mg 食塩：1.3 g

<作り方>

- ① 一口大に切った牛肉に塩・胡椒を振る。
- ② フライパンに油を入れ、弱火でにんにくを炒めて香りを出し、①の肉とパセリを炒めて取り出す。
- ③ ②のフライパンにご飯を入れ、酒を振りかけてパラッとするまで炒める。②の肉とパセリ、さやから取り出した枝豆、調味料を加えて手早く炒め、サニーレタスを敷いた皿に盛る。

📌 一口メモ

パセリは、ビタミン、ミネラル、鉄、食物繊維が豊富ですが、一度に使いきれずに残ることが多い野菜です。少量の水を入れたコップにさして、ビニール袋をかけて冷蔵保存したり、みじん切りにし、保存容器に入れて冷凍するとスープなどに使えて便利です。

🍷 健康・栄養情報

筋肉の合成に必要なたんぱく質やビタミンCが豊富で、貧血予防に必要な鉄、葉酸、ビタミンB12が効率よくとれる一品料理です。鉄の食事摂取基準(推奨量)*は、男性(18～74歳)で7.5mg/日、女性(15～49歳、月経あり)で10.5mg/日です。このレシピでは、1食で鉄が4.7 mg とれます。

※日本人の食事摂取基準 2020年版 より

😊 キッズ

サニーレタスを洗って食べやすい大きさにちぎり、お皿に並べたり、仕上がったガーリックライスを形よく盛り付けたりする作業を楽しみましょう。ライスをサニーレタスで包んで食べても美味しいです。

🔑 献立例

野菜たっぷりのスープを添えるとさらに栄養バランスがよくなります。

主食・主菜・副菜：ガーリックライス

汁物：ミネストローネ

